

Es necesario inscribirse,  
el taller es gratuito

# TALLER

## Envejecer con salud

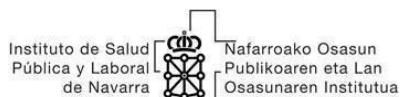
Información e inscripciones:

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORALDENAVARRA  
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las  
Políticas

Tel.848 423 450 de lunes a viernes de 8 a 15 horas  
[escuelademayores.navarra.es](http://escuelademayores.navarra.es)



Colabora: Ayuntamiento de Pamplona.



**Dirigido a** personas mayores de 60 años que quieran desarrollar un envejecimiento activo y saludable

LUGAR: **PAMPLONA / IRUÑA**  
Sala de Usos Múltiples Calderería.  
C/Calderería 11. Planta baja.

FECHA: **9, 11, 16 y 18 de abril.**

HORARIO: **17:00-19:00**





# Programa

## 1.ª SESIÓN

**El proceso de envejecer.** Compartir situaciones y experiencias personales respecto al envejecer. Ejercicio físico. Conocer el proceso de envejecimiento con los cambios que conlleva.

## 2.ª SESIÓN

**Cuidar nuestro cuerpo.** Factores que influyen, formas de cuidarse, el cuidado del cuerpo.

## 3.ª SESIÓN

**Cuidar nuestra mente, nuestras emociones.** Medidas de autocuidado y desarrollo de habilidades para ponerlas en marcha.

## 4.ª SESIÓN

**Cuidar las relaciones y el entorno.** Reflexionar sobre las relaciones y el cuidado del entorno y analizar alternativas de mejora. Plan personal.



### OBJETIVO:

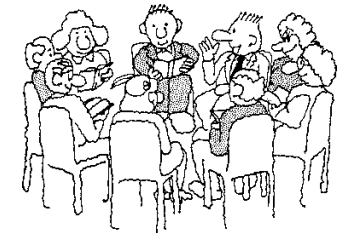
El objetivo del taller es que las personas participantes reorganicen sus informaciones y desarrollen recursos y habilidades para envejecer con el máximo de capacidad funcional, permaneciendo activas, autónomas e independientes el mayor tiempo posible y con la mejor calidad de vida.



### FORMA DE TRABAJO:

Nos juntaremos para compartir experiencias, aumentar conocimientos, reflexionar, realizar ejercicios...

Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros, todo el grupo.



Se recomienda asistir a todas las sesiones porque son complementarias.